

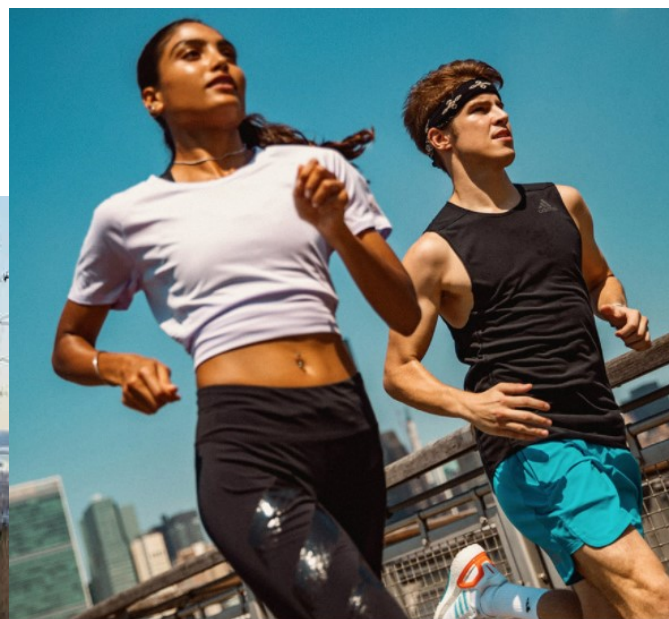
1) ENTRAÎNEMENT EN GROUPE:

Au début, il est plus facile de courir en « team » ou avec un camarade. De cette manière, on peut profiter de l'expérience des autres et discuter pendant la course. La devise est la suivante: « entendre – voir – reconnaître – comprendre – vivre », si possible toujours ensemble. Courir consciemment, voir la nature comme source de motivation. Choisir des parcours variés, le plus souvent possible sur des chemins de campagne. Courir doit être un plaisir, et chaque entraînement doit apporter de nouvelles expériences ou de nouvelles connaissances. Cette forme d'entraînement représente un défi pour le moniteur de sport, car il doit adapter le niveau de l'entraînement au plus faible, et non au plus fort. Cette forme d'entraînement est généralement très appréciée par les élèves.



2) EQUIPEMENT ADEQUAT:

S'équiper d'un vêtement léger et respirant. Le vêtement devrait être à même de transporter la sueur vers l'extérieur afin de prévenir un sentiment d'humidité sur le corps. Il n'y a pas de mauvais temps pour courir, seul un équipement inadéquat est mauvais. Lors d'achat de souliers pour la course: – le talon doit être bien stable dans la chaussure et ne doit pas bouger. – les orteils doivent être libres, plutôt prendre un ½ numéro plus grand en cas de doute. – prendre un ancien soulier de course avec soi pour comparer et se laisser conseiller par un spécialiste.



3) STYLE DE COURSE:

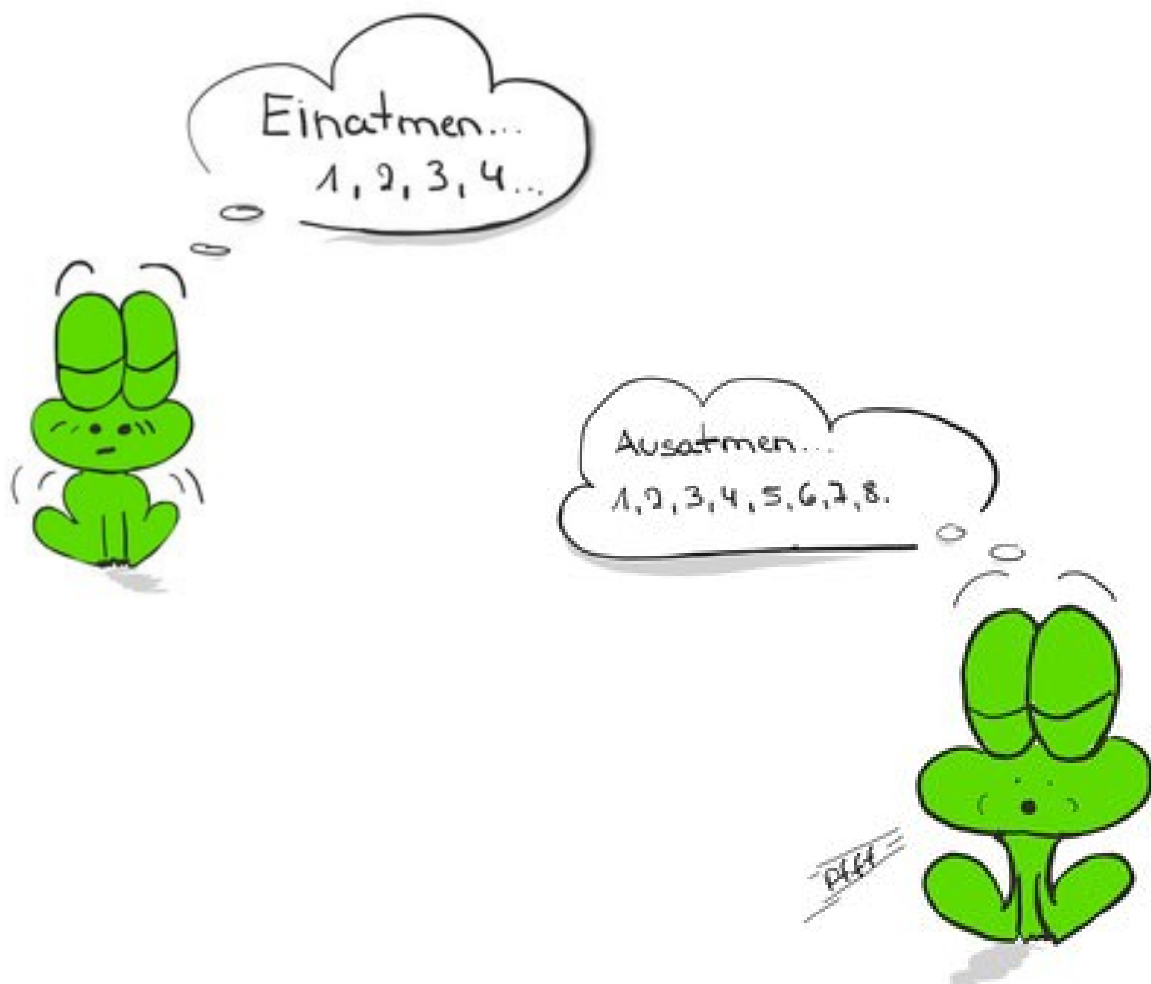
Veiller à avoir un style de course léger et détendu afin de prévenir un mauvais maintien et des blessures. Le haut du corps doit être légèrement incliné vers l'avant, mais en position verticale. Le haut du corps stabilise tout le mouvement de course (une bonne musculature du haut du corps est donc indispensable). Les bras sont légèrement pliés et les mains détendues. Les épaules et le cou sont détendus et ne participent pas activement au mouvement.

Généralement, on peut distinguer 3 styles de course: – coureur sur le talon: le style de course le plus répandu, convient bien pour les longues distances – coureur du plat du pied: ce style s'impose de plus en plus. Son avantage est que l'intensité du choc sur le centre du pied est répartie. Le risque de blessure du talon d'Achille, des articulations du pied, du genou et de la hanche est de ce fait réduit. – coureur de la pointe des pieds: façon de courir des sprinters, mais aussi dans les montées. Ce style peut être amélioré en tenant les mains en position haute, ce qui positionne le bassin vers l'avant (bon exercice de correction). Pour que le coureur prenne conscience de son style de course, il est recommandé de courir une fois les différents styles de course sous la direction du moniteur de sport.



4) RESPIRATION:

Une respiration régulière et calquée sur le rythme de course améliore le fonctionnement du système cardiovasculaire (endurance). A tenir en compte: – l'organisme règle automatiquement ses besoins en oxygène, la respiration s'adapte en fonction du rythme des pas. En cas d'effort physique, le corps va chercher lui-même l'air nécessaire par une respiration plus rapide; – respirer par le nez et expirer par la bouche; – veiller à expirer profondément ; de ce fait, on assure une meilleure évacuation du monoxyde de carbone (respiration abdominale).



5) SURMENAGE:

Eviter le surmenage à tout prix. Apprendre à interpréter correctement les signaux de son corps. Ne pas courir trop vite pour pouvoir, à chaque instant, produire un effort supplémentaire d'au moins 10%. Un bon effet d'entraînement peut être atteint si l'on s'entraîne de façon régulière (par ex. 3–4 x 30' par semaine). Un seul entraînement de 90' par semaine est déconseillé, car il peut se révéler contre-productif. Le stretching avant et après chaque course améliore la mobilité et diminue le risque de blessures.



6) CONTROLE DU POU LS:

En général, la règle suivante s'applique à la plupart des sportifs: Pouls d'entraînement = 70–85% de (220 moins l'âge) (= nombre de pulsations à atteindre). Par ex.: un coureur de 20 ans atteint le meilleur effet pendant son entraînement lorsque sa pulsation la plus basse est de 140 et la plus haute de 170. Pour contrôler la performance/la condition, il faut mesurer la différence entre le pouls lors de l'entraînement et le pouls au repos (après 2 min). Une différence de 60 pulsations et plus est signe d'un bon niveau d'endurance. Remarque: « Plus la pulsation est haute lors de la performance, plus la différence de pulsation est grande ».



7) DOULEUR ABDOMINALE (POINT DE COTE):

Le point de côté n'est pas une maladie. Il se peut que le coureur ressente une douleur au niveau du ventre après quelques minutes de course déjà, soit du côté gauche ou droit. L'origine de ce phénomène fréquemment rencontré est encore inconnue. Des recherches faites à ce sujet en établissent la cause au niveau mécanique. Les tissus supportant les organes du ventre sont mis à plus rude épreuve après un repas, ce qui entraîne de petites déchirures ou saignements si l'on pratique une activité sportive à ce moment-là. D'autres explications supposent qu'une oxygénation insuffisante du diaphragme provoque ces douleurs, ou encore qu'elles viendraient d'une surcharge sanguine au niveau de la rate et du foie. Voici quelques mesures afin de prévenir un point de côté: – Entraînement de la musculature abdominale. Une musculature abdominale faible augmente le risque d'avoir un point de côté. – Ne pas prendre de repas avant l'entraînement ou un concours (1–2h), uniquement de la nourriture sous forme de liquide (sans gaz) ou facile à digérer. Mesures à entreprendre lors du point de côté: – Interrompre l'entraînement, se mettre en position accroupie et comprimer l'air respiré dans les poumons pendant 5" –10" (répéter plusieurs fois l'opération). – Continuer avec un rythme plus faible et changer la façon de respirer jusqu'à ce que la douleur disparaisse.

